

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	0:00 ~ 0:30 LES MILLS SH'BAM	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:45 LES MILLS BODYPUMP	0:00 ~ 0:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYATTACK	0:00 ~ 0:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP
1:00	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:45 LES MILLS BODYCOMBAT	1:15 ~ 2:00 LES MILLS BODYBALANCE	1:15 ~ 2:00 LES MILLS SH'BAM	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00 ~ 1:30 LES MILLS SH'BAM	1:00 ~ 1:30 LES MILLS BODYATTACK
2:00	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYPUMP	2:15 ~ 2:45 LES MILLS SH'BAM	2:30 ~ 3:00 LES MILLS BODYATTACK	2:30 ~ 3:00 GRIT   CARDIO	2:00 ~ 2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00 ~ 2:30 CORE	2:00 ~ 2:30 GRIT   ATHLETIC
3:00	3:00 ~ 3:30 LES MILLS SH'BAM	3:15 ~ 3:45 LES MILLS BODYPUMP	3:30 ~ 4:00 CORE	3:30 ~ 4:00 LES MILLS BODYATTACK	3:00 ~ 3:30 barre	3:00 ~ 3:30 GRIT   STRENGTH	3:00 ~ 3:30 LES MILLS BODYCOMBAT
4:00	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:15 ~ 4:45 LES MILLS BODYBALANCE	4:30 ~ 5:00 LES MILLS SH'BAM	4:30 ~ 5:00 LES MILLS BODYCOMBAT	4:00 ~ 4:30 LES MILLS BODYPUMP	4:00 ~ 4:30 barre	4:00 ~ 4:30 LES MILLS SH'BAM
5:00	5:00 ~ 5:30 CORE	5:15 ~ 5:45 LES MILLS BODYATTACK	5:30 ~ 6:00 LES MILLS BODYCOMBAT	5:30 ~ 6:00 LES MILLS BODYBALANCE	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYPUMP	5:00 ~ 5:30 LES MILLS BODYBALANCE
6:00	6:00 ~ 6:30 GRIT   CARDIO	6:15 ~ 6:45 LES MILLS BODYCOMBAT	6:30 ~ 7:00 barre	6:30 ~ 7:00 GRIT   STRENGTH	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYATTACK	6:00 ~ 6:30 LES MILLS BODYPUMP
7:00	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:15 ~ 8:00 LES MILLS SH'BAM	7:30 ~ 8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30 ~ 8:15 LES MILLS BODYATTACK	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00 ~ 7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00 ~ 7:30 CORE
8:00	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:30 ~ 9:00 CORE	8:30 ~ 9:15 LES MILLS BODYBALANCE	9:00 ~ 10:00 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00 ~ 8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00 ~ 8:45 LES MILLS BODYBALANCE
9:00	9:00 ~ 9:45 LES MILLS SH'BAM	9:30 ~ 10:15 LES MILLS BODYATTACK	9:45 ~ 10:30 LES MILLS SH'BAM	10:30 ~ 11:15 LES MILLS SH'BAM	9:00 ~ 9:30 LES MILLS BODYPUMP	9:00 ~ 9:30 LES MILLS SH'BAM	9:15 ~ 10:00 LES MILLS SH'BAM
10:00	10:00 ~ 10:30 LES MILLS BODYPUMP	10:45 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ (Ryoma)	11:45 ~ 12:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00 ~ 12:00 体ほぐしヨガ (MIYAKO)	11:00 ~ 11:30 LES MILLS BODYATTACK (橋本) ↑2日 BODYCOMBAT: 天野 ↑30日 VirtualBODYATTACK	11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT (Chica) ↑2日 BODYCOMBAT ↑30日 VirtualBODYATTACK
11:00	↓第1・3 ↓第2・4 11:00~11:45 11:00~12:00 LES MILLS SH'BAM Hula (YUKARI)	12:15 ~ 12:45 LES MILLS BODYPUMP	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30 ~ 13:00 LES MILLS SH'BAM	12:00 ~ 13:00 ハタヨガベーシック (橋本)	12:15 ~ 12:45 CORE
12:00	12:30 ~ 13:30 LES MILLS BODYBALANCE	時間変更 13:00 ~ 13:30 CORE	14:00 ~ 15:00 LES MILLS SH'BAM	14:30 ~ 15:00 GRIT   ATHLETIC	13:15 ~ 14:15 LES MILLS BODYBALANCE	↑2日 代行: Chica ↑30日 VirtualBODYBALANCE	13:00 ~ 13:30 barre
13:00	14:00 前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リール) エアリアルYOGA (Chica) ↑25日休講	14:15 ~ 14:45 barre	↓第1・3 ↓第2・4 14:00~15:00 14:00~14:45 Hula (YUKARI) LES MILLS SH'BAM	14:30 ~ 15:00 GRIT   ATHLETIC	14:45 ~ 15:30 LES MILLS BODYPUMP	14:30 ~ 15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00 ~ 15:00 LES MILLS BODYPUMP
14:00	16:00 前日までにご予約下さい 有料 LeAL (リール) エアリアルYOGA (Chica) ↑23日、30日休講	15:15 ~ 16:15 美姿勢ヨガ (Chica)	15:30 ~ 16:15 LES MILLS BODYBALANCE	15:30 ~ 16:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:00 ~ 16:30 GRIT   CARDIO	15:30 ~ 16:30 LeAL (リール) エアリアルYOGA (Chica) ↑27日、30日休講	15:30~16:15 LES MILLS SH'BAM (吉田) ↑第1・3 ↑第2・4・5
15:00	16:30 ~ 17:45 Kidsエクササイズ P K X y (ヒクシー) (Chica)	16:45 ~ 17:45 Kidsエクササイズ P K X y (ヒクシー) (Chica)	16:45 ~ 17:30 LES MILLS BODYPUMP	16:30 ~ 17:00 LES MILLS SH'BAM	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00 ~ 17:30 CORE	16:45 ~ 17:15 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	17:00 ~ 17:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:30 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:45 LES MILLS SH'BAM	17:30 ~ 18:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	17:45 ~ 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
17:00	18:00 ~ 18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:15 ~ 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT (天野) ↑27日 拳闘部Special	18:30 ~ 19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:00 ~ 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15 ~ 20:00 LES MILLS SH'BAM (吉田) LES MILLS BODYCOMBAT (山口)	19:00 ~ 19:30 barre
18:00	↓第2 ↓第1・3・4 19:15~20:15 19:15~20:00 ヨガ (橋本) (Chica)	19:30 ~ 20:15 LES MILLS BODYPUMP (Chica)	有料 20:00 ~ 20:45 LeXy拳闘部 (松井) ↑毎週開催! お早めにご予約下さい	20:00 ~ 20:45 VirtualCORE (MIYAKO) ↑28日 VirtualCORE	19:30 ~ 20:00 体幹エクササイズ (MIYAKO) ↑28日 VirtualCORE	20:00 ~ 21:15 LES MILLS BODYBALANCE	20:00 ~ 20:30 CORE
19:00	20:30 ~ 21:15 LES MILLS SH'BAM	20:45 ~ 21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	20:15 ~ 20:45 ストレッチヨガ (MIYAKO) ↑28日 VirtualBODYBALANCE	20:30 ~ 21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:45 ~ 21:45 LES MILLS BODYATTACK	21:00 ~ 21:30 LES MILLS SH'BAM
20:00	21:45 ~ 22:30 LES MILLS BODYATTACK	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYPUMP	21:15 ~ 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:45 ~ 22:30 LES MILLS SH'BAM	22:15 ~ 23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00 ~ 22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00 ~ 23:45 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:45 LES MILLS BODYBALANCE	22:30 ~ 23:00 LES MILLS SH'BAM	23:00 ~ 23:30 GRIT   ATHLETIC	23:30 ~ 0:30 LES MILLS BODYPUMP	23:00 ~ 23:30 LES MILLS BODYATTACK
22:00				22:30 ~ 23:00 LES MILLS BODYATTACK			
23:00							

黒塗りはインストラクターによるLiveレッスン ▶はVirtual(映像)レッスン 有料は別料金のレッスンです

12月30日(土)~1月3日(水)は、終日ノースタッフとさせていただきます  
期間中のLIVEレッスンは全てバーチャルに変更となります ※施設はご利用いただけます

**【LeXy 拳闘部】** (ミットを使用したボクササイズレッスンです) ※事前予約制、参加費：550円、レンタルグローブ代：550円

【水曜20:00~】6日、13日、20日、27日

**【LeXy ボルダリング部】** (ボルダリングレッスンです) ※事前予約制、参加費：ボルダリングルーム使用料、レンタルシューズ代：330円

【月曜19:00/Chica】4日、18日 【土曜13:15~/橋本】9日、16日、23日 【日曜14:00/Chica】10日、17日、24日